Alimentos para ayudarte a CORRER BRILLAR y CRECER



¡Qué divertido es aprender acerca de los alimentos que podemos comer! Utiliza este cuaderno de actividades para saber más sobre los alimentos saludables para tí. ¡Diviértete completando las siguientes actividades!

Las páginas con el símbolo del crayon, son para dibujar y colorear. Escoge un color y no tengas miedo de salirte de las líneas. ¡Disfrútalo!

Si quieres seguir aprendiendo, encontrarás más actividades divertidas al final del cuaderno.



¡Qué divertido es aprender acerca de los alimentos que podemos comer! Utiliza este cuaderno de actividades para saber más sobre los alimentos saludables para tí. ¡Diviértete completando las siguientes actividades!

Las páginas con el símbolo del crayon, son para dibujar y colorear. Escoge un color y no tengas miedo de salirte de las líneas. ¡Disfrútalo!

Si quieres seguir aprendiendo, encontrarás más actividades divertidas al final del cuaderno.

Este Cuaderno de Actividades pertenece a:

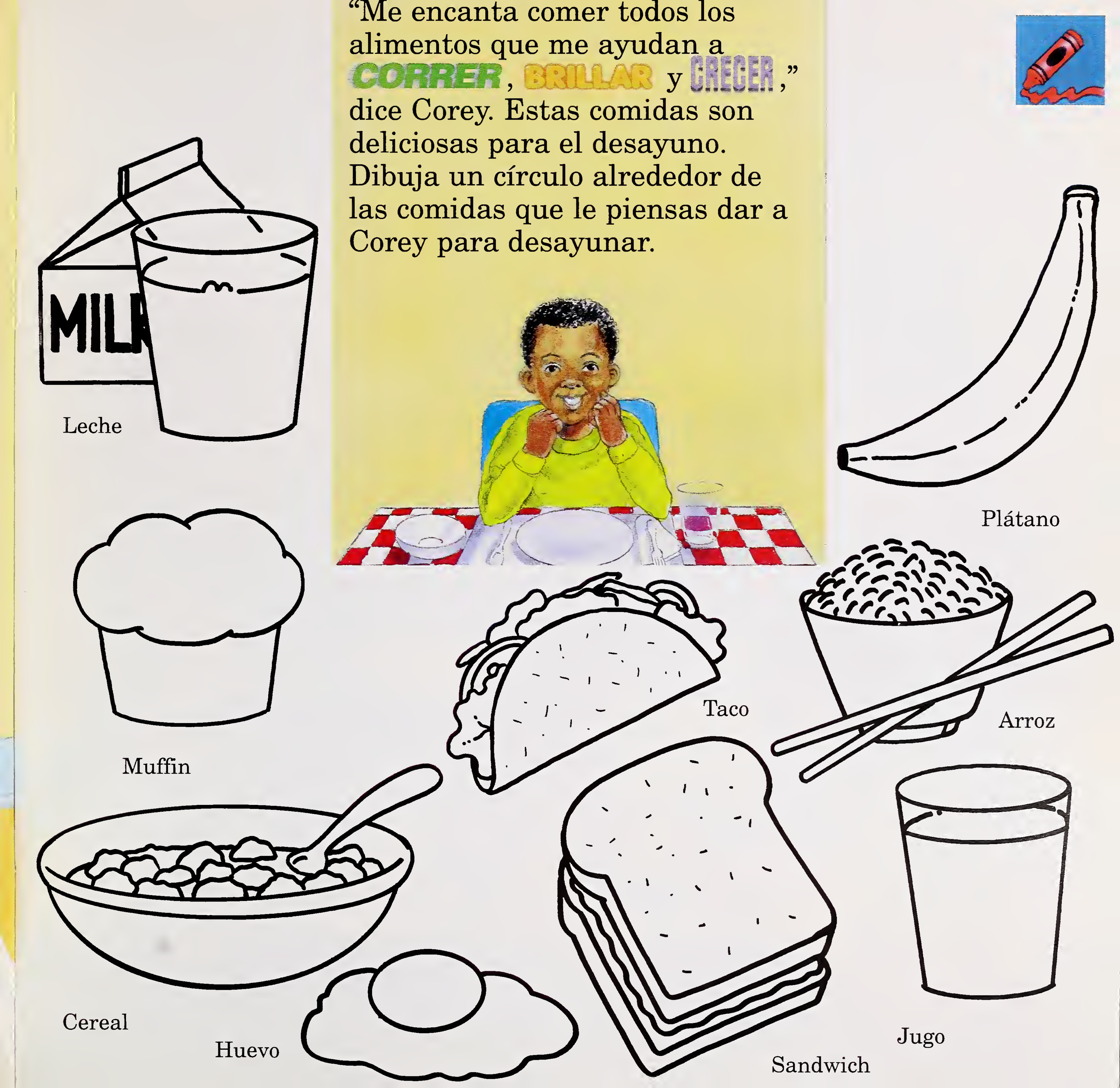
____

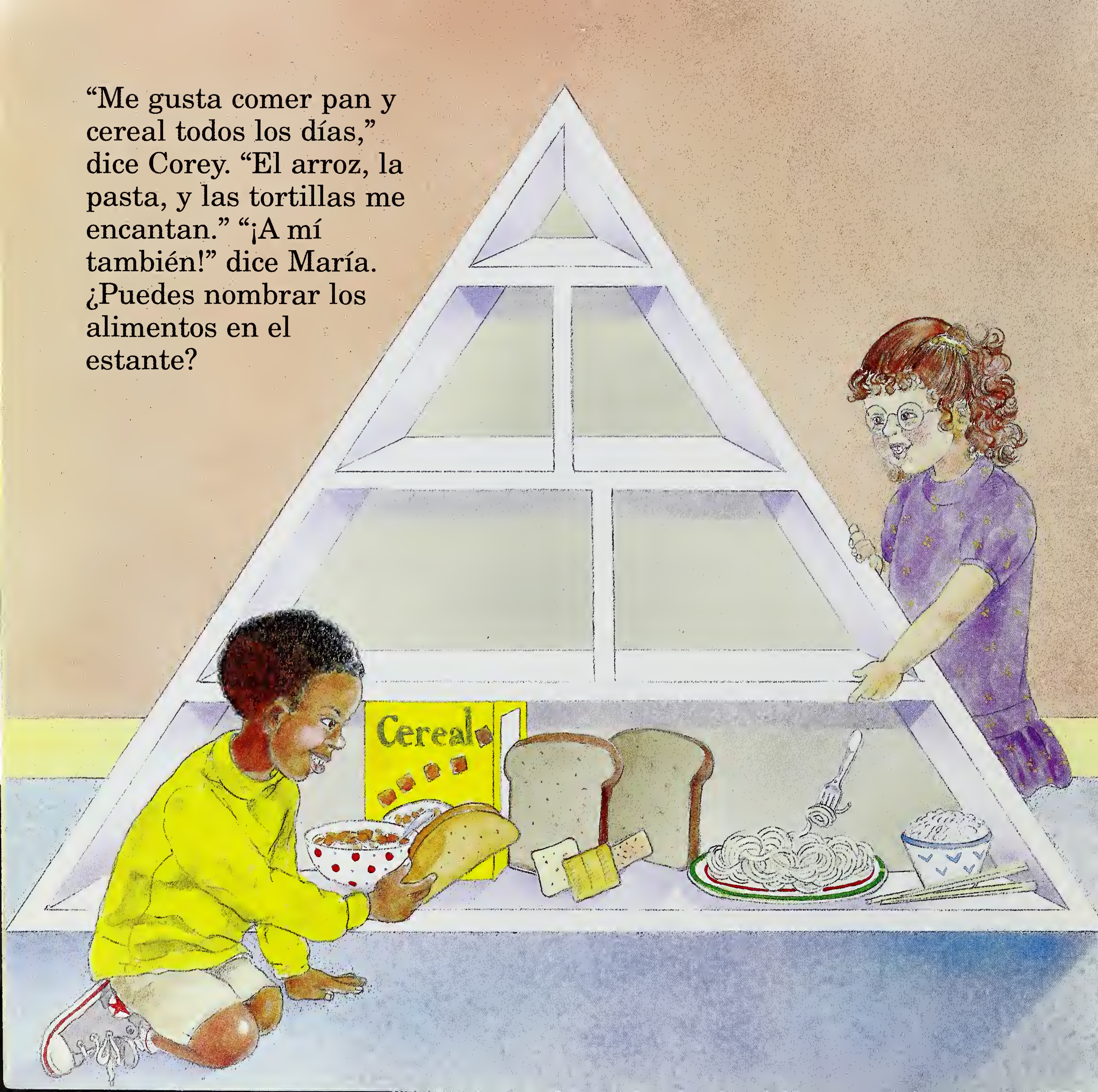

"¡Hola! Me llamo María y éstos son mis amigos. Queremos contarte sobre los alimentos que te ayudan a CORRER, BRILLAR y CRECER."
"¡Hola! Soy Danny."
"¡Hola! Soy Annie."
"¡Hola! Soy María."
Cottage Cheese
Cereal


"¡Hola! Me llamo María y éstos son mis amigos. Queremos contarte sobre los alimentos que te ayudan a CORRER, BRILLAR y CRECER."
"Comer estos alimentos todos los días te ayudará a crecer fuerte y saludable."
"¡Hola! Soy Danny."
"¡Hola! Soy Annie."
"¡Hola! Soy María."
"¡Hola! Soy Ben."
"¡Hola! Soy Kim."
"¡Hola! Soy Corey."
BEANS

"Gracias, Abuelita," dice Ben.
"De nada, Ben," dice Abuelita.
"Recuerda que las comidas dulces o grasosas, así como las bebidas gaseosas, se pueden comer y tomar de vez en cuando y en pocas cantidades."




"Me encanta comer todos los alimentos que me ayudan a CORRER, BRILLAR y CRECER," dice Corey. Estas comidas son deliciosas para el desayuno. Dibuja un círculo alrededor de las comidas que le piensas dar a Corey para desayunar.
MILK
Leche
Plátano
Muffin
Taco
Arroz
Cereal
Huevo
Sandwich
Jugo



"Me gusta comer pan y cereal todos los días," dice Corey. "El arroz, la pasta, y las tortillas me encantan." "¡A mí también!" dice María. ¿Puedes nombrar los alimentos en el estante?

"Pan, cereal, arroz, pasta y tortillas, son alimentos que me dan energía y me ayudan a **CORRER**, saltar y jugar," dice Corey. Dibuja un círculo alrededor de tus alimentos favoritos que te ayudan a **CORRER**.



“A mí,” dice Danny, “me encanta la leche.
Todos los días tomo leche, o como queso o yogurt.
También me gustan los huevos, el pollo, la carne y el pescado. Estos son alimentos que me ayudan a **CRECER** fuerte y sano.”

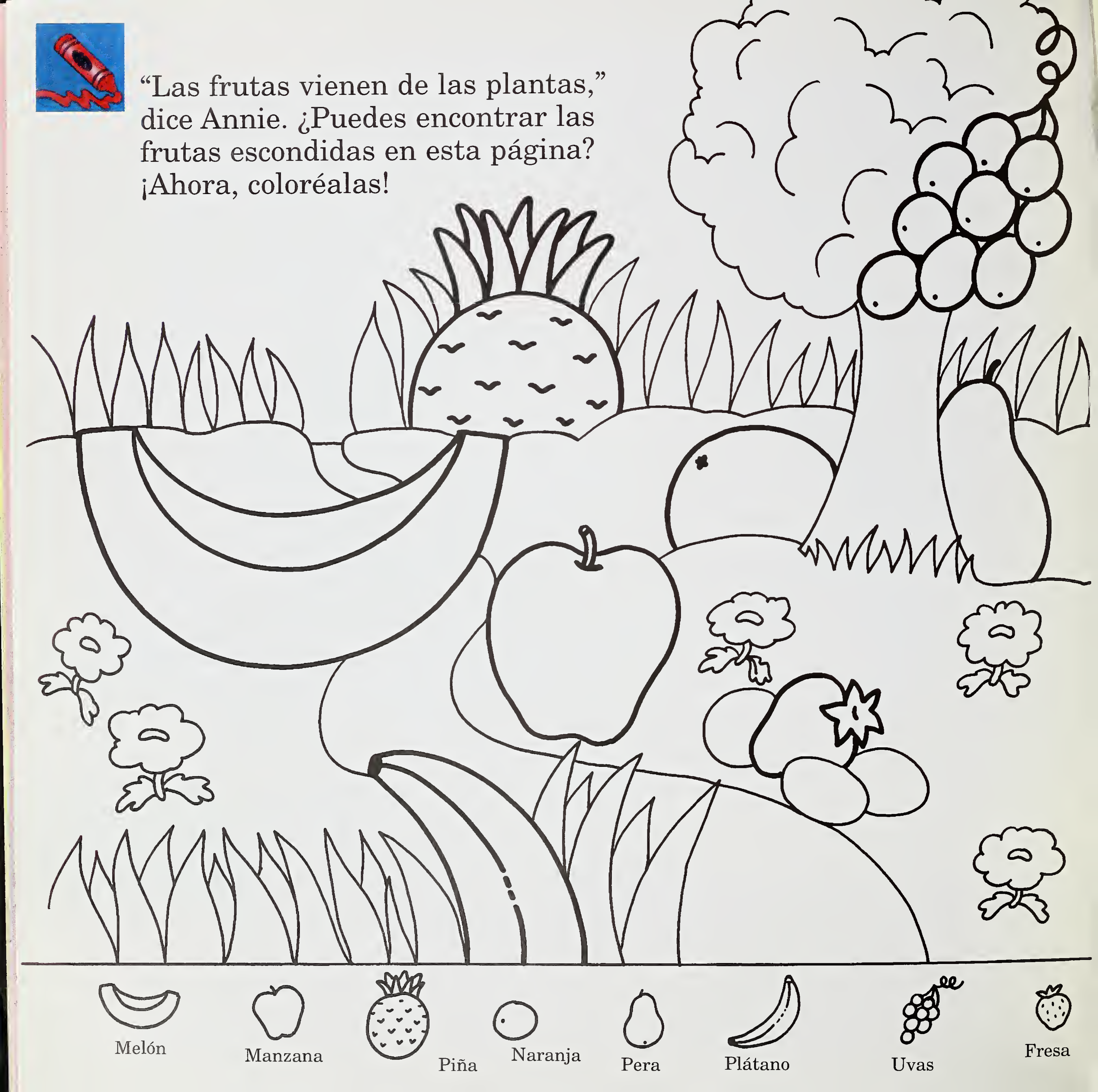




"A mí," dice Danny, "me encanta la leche. Todos los días tomo leche, o como queso o yogurt. También me gustan los huevos, el pollo, la carne y el pescado. Estos son alimentos que me ayudan a CRECER fuerte y sano."

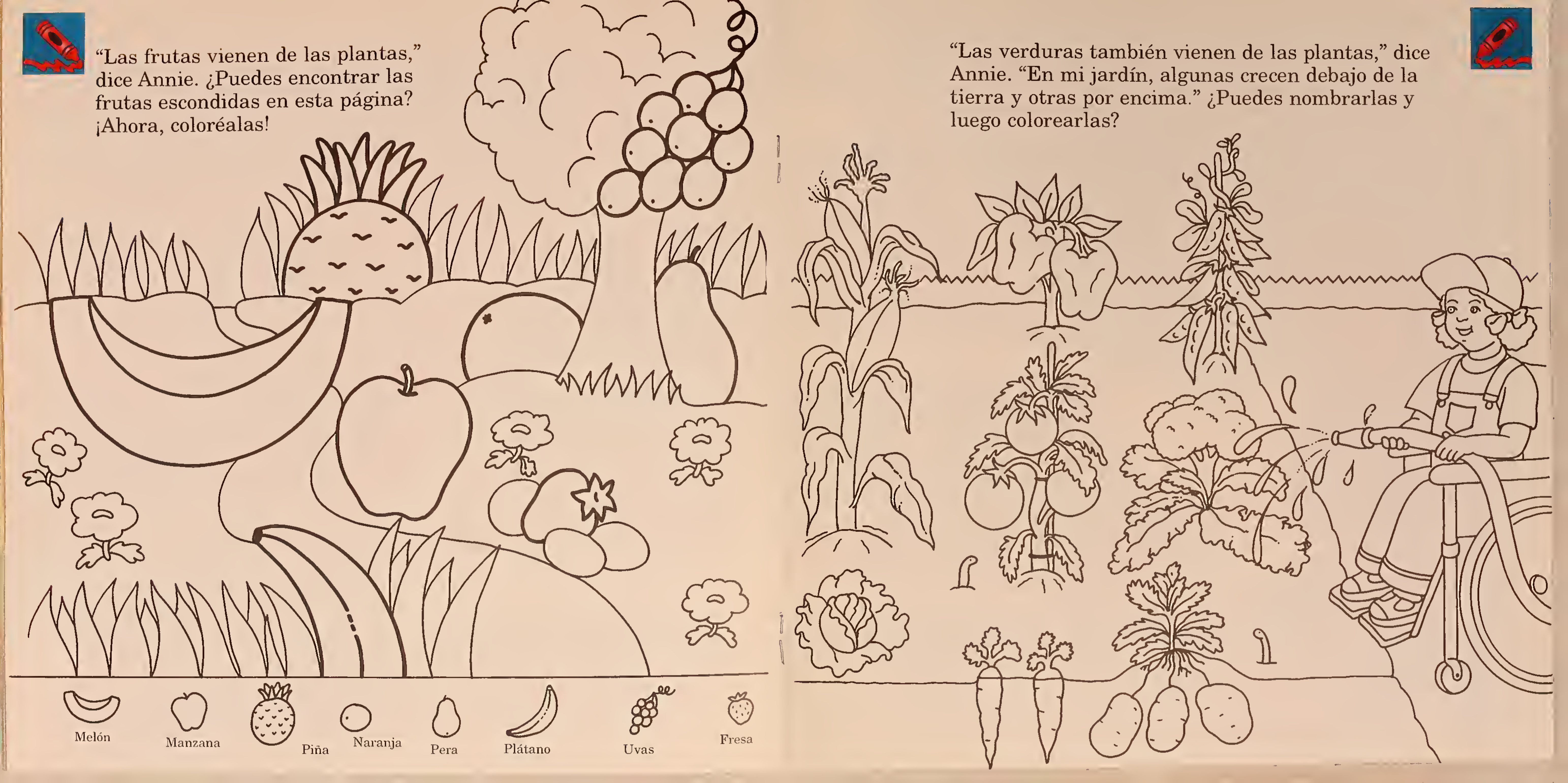
"¿Sabías que las nueces, la crema de maní o cacahuate, y los frijoles también son alimentos que te ayudan a CRECER?" pregunta María. "Por eso, me gusta cuando mi mamá hace la sopa de frijoles y el cocido. También me encantan los sandwiches de crema de maní o cacahuate." ¿Puedes nombrar los alimentos que te ayudan a CRECER?

"Las frutas vienen de las plantas," dice Annie. ¿Puedes encontrar las frutas escondidas en esta página? ¡Ahora, coloréalas!



“Las frutas vienen de las plantas,” dice Annie. ¿Puedes encontrar las frutas escondidas en esta página? ¡Ahora, coloréalas!

“Las verduras también vienen de las plantas,” dice Annie. “En mi jardín, algunas crecen debajo de la tierra y otras por encima.” ¿Puedes nombrarlas y luego colorearlas?





"Oye, Annie, ¿Ves estas verduras?" pregunta María.
"Saben muy ricas."

"Oye, Annie, ¿Ves estas verduras?" pregunta María. "Saben muy ricas."

"Las frutas," dice Annie, "también son deliciosas. Las frutas y verduras son alimentos que te ayudan a **BRILLAR**. A mí, me **BRILLAN** el pelo y los ojos si como vegetales verdes, amarillos y rojos." ¿Puedes nombrar estas frutas y verduras?

La leche viene de la vaca. El queso, yogurt y helado están hechos de leche. La leche también puede hacerse requesón y el yogurt se puede comer congelado. Dibuja una raya de la vaca a los productos lácteos.





“Algunos alimentos,” dice Danny, “vienen de los animales.” “Mientras que otros,” dice María, “vienen de las plantas.” Con un lápiz dibuja una linea de los alimentos que nos apetecen a las plantas o animales que les pertenecen.

Huevo	Atún
Crema de maní o cacahuate	Legumbres
	Gallina
Sopa de frijoles	
Atún enlatado	Maní o cacahuate



“Cuando era un bebé,” dice María,
“mis papás me daban de comer.”

“Ahora que he crecido,” dice María, “puedo comer sola.”

“Yo también,” dice Kim, “pero mi mamá todavía escoge los alimentos que me ayudan a **CORRER**, **BRILLAR** y **CRECER**.”




¿Cuál es tu comida favorita?
Dibújala en este plato.

“Me gusta moverme mucho al jugar,” dice María. “Así mi cuerpo se mantiene fuerte. A mis amigos y a mí nos gusta hacer ejercicio para mantenernos sanos.” ¡Diviértete con nosotros y señala con tu dedo el juego que más te gusta!



"¿Quieres crecer fuerte y saludable?" pregunta María. "Entonces, haz lo que hacemos mis amigos y yo. Diviértete comiendo bien y jugando para así **CORRER**, **BRILLAR** y **CRECER**."



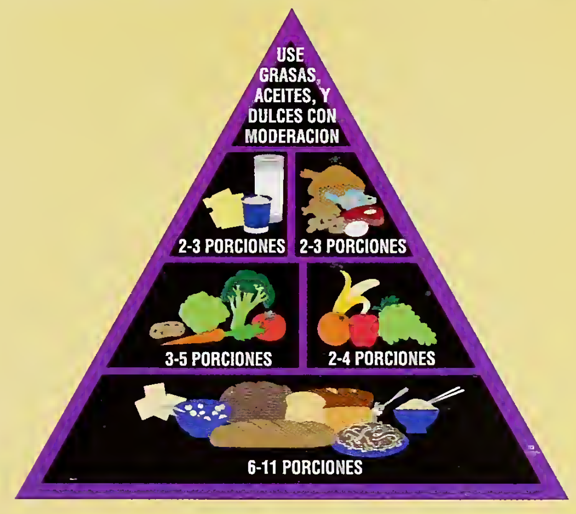
Estimados padres de familia,

Ayuden a sus hijos a probar nuevos alimentos y a sentirse satisfechos de lo que comen. Los niños desarrollan sus gustos a muy temprana edad. Necesitan de ustedes para guiarlos. Es mejor comer una variedad de alimentos para estar saludables. Los niños pequeños no siempre comen lo que ustedes esperan. A continuación, les ofrecemos unos consejos para la buena alimentación de sus hijos:

- Escogan alimentos saludables para servir en la comida y entre comidas.
- Sirvan porciones pequeñas y dejen que sus hijos les pidan más.
- Hagan la hora de la comida un momento divertido para toda la familia.
- Den un buen ejemplo a sus hijos, comiendo una dieta saludable.

La Guía Pirámide de Alimentos

- ✦ Muestra qué tipos de alimentos debemos comer cada día.
- ✦ Muestra qué alimentos debemos comer con más frecuencia como el pan, el cereal, las frutas y las verduras.
- ✦ Muestra qué alimentos debemos comer con menos frecuencia como los dulces y las grasas.



Los niños de edad pre-escolar deben comer el número más bajo de porciones indicadas para cada grupo de alimentos. Por ejemplo:

- 1/2 rebanada de pan
- 1/4 de taza de fruta o verdura
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1 onza de carne sin grasa, pollo, o pescado

Además, los niños necesitan por lo menos 2 tazas de leche o productos lácteos al día. Para niños mayores de dos años, se recomienda la leche o productos lácteos con un bajo contenido de grasa.

... Más Actividades Saludables

Hablen con sus hijos sobre la buena alimentación mientras comparten estas actividades con ellos. También pueden preguntarles lo que piensan acerca de la comida.

- ✦ Los ninos pueden ayudarles con actividades simples. Por ejemplo, lavando las verduras como la lechuga o las papas, o rompiendo el bróculi en pedacitos.
- ✦ También ellos pueden ayudar con las recetas de cocina. Por ejemplo, midiendo las porciones en una taza o mezclando los ingredientes. Los niños estarán más dispuestos a probar la comida que ellos mismos han ayudado a preparar.
- ✦ Hagan una fiesta para que sus hijos tengan la oportunidad de probar nuevos alimentos, pero nunca se les debe obligar a que coman algo que no quieran.
- ✦ Hagan un picnic adentro o fuera de la casa.
- ✦ Hagan la comida más interesante, formándola en diferentes figuras que se puedan decorar.
- ✦ Ayuden a sus hijos a jugar a la cocina, al restaurante, o al mercado usando cajas o cartones de comida vacías.
- ✦ Lean libros acerca de la buena alimentación. Pueden encontrarlos en la biblioteca de su vecindad.
- ✦ Visiten la sección de frutas y verduras o la panaderia de su tienda o supermercado.
- ✦ Enseñen a sus hijos a nombrar los alimentos cuando los lleven de compras.



El Team Nutrition del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un programa nacional de educación en nutrición cuya misión es mejorar la salud y nutrición de los niños creando asociaciones públicas y privadas que promuevan los alimentos necesarios para una dieta saludable, utilizando los medios de comunicación, las escuelas, la familia, y la comunidad.

Los padres de familia, tanto como los maestros y los cuidadores de sus hijos, juegan un papel importante como líderes del Team Nutrition y su misión. Juntos trabajaremos hacia la selección de alimentos saludables y un futuro mejor para sus hijos dondequiera que vivan, jueguen, y estudien.

United States
Department of
Agriculture

Food and
Nutrition Service

Program Aid
No. 1554 (Spanish)

December 1999

Ilustrado por
Gloria Marconi

Traducido por
Mónica Diggle Burks